

予定献立表

項目	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
数値	1600	60	35.5以上 53.3未満	200以上 260未満	7.5未満	650	6.5	700	1	1.1	100

	朝食	昼食	おやつ	夕食	1日合計
2023/9/25 (月)	御飯 みそ汁 車麩の含め煮 納豆 漬物 牛乳 エネルギー 491kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.3g 炭水化物 76.5g カルシウム 361mg 食塩相当量 1.8g	御飯 味噌汁 鶏肉の柳川風 ビーフンソテー フルーツ エネルギー 492kcal たんぱく質 24.0g 脂質 9.7g 炭水化物 80.1g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.8g	蒸しパン (いちご) エネルギー 125kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 13.7g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 ほっけの七味焼 ぜんまいの煮物 フルーツ缶 エネルギー 422kcal たんぱく質 20.4g 脂質 7.8g 炭水化物 71.6g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1530kcal たんぱく質 66.4g 脂質 37.0g 炭水化物 241.9g カルシウム 490mg 食塩相当量 5.3g
2023/9/26 (火)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ うめびしお ジョア エネルギー 434kcal たんぱく質 15.0g 脂質 7.3g 炭水化物 79.3g カルシウム 831mg 食塩相当量 2.0g	焼うどん すまし汁 切干大根の炒め煮 フルーツ エネルギー 445kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.6g 炭水化物 77.8g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.6g	明け団子 エネルギー 100kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.8g 炭水化物 20.3g カルシウム 30mg 食塩相当量 0.0g	御飯 コンソメスープ 豚肉のデミソースかけ 小松菜のソテー 漬物 エネルギー 505kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.3g 炭水化物 65.8g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1484kcal たんぱく質 52.4g 脂質 38.0g 炭水化物 243.2g カルシウム 1104mg 食塩相当量 7.4g
2023/9/27 (水)	御飯 みそ汁 いわしの蒲焼缶 アスパラのサラダ あみえび佃煮 牛乳 エネルギー 490kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.6g 炭水化物 68.6g カルシウム 370mg 食塩相当量 1.5g	ソースカツ丼 すまし汁 チンゲン菜のナムル フルーツゼリー エネルギー 463kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.2g 炭水化物 80.9g カルシウム 118mg 食塩相当量 1.8g	ワッフル エネルギー 77kcal たんぱく質 1.3g 脂質 3.7g 炭水化物 10.2g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 あじの梅みそ焼 筍とふきの煮物 しその実和え エネルギー 388kcal たんぱく質 22.1g 脂質 5.2g 炭水化物 62.8g カルシウム 128mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1418kcal たんぱく質 55.4g 脂質 35.7g 炭水化物 222.5g カルシウム 628mg 食塩相当量 6.9g
2023/9/28 (木)	御飯 みそ汁 はんぺんと大根の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ ジョア エネルギー 361kcal たんぱく質 13.2g 脂質 1.8g 炭水化物 76.7g カルシウム 374mg 食塩相当量 1.7g	キーマカレー ヤクルト ツナサラダ 福神漬け&らっきょ フルーツ エネルギー 634kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.3g 炭水化物 100.2g カルシウム 244mg 食塩相当量 2.1g	やわらか おかき エネルギー 108kcal たんぱく質 1.4g 脂質 5.2g 炭水化物 14.4g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.4g	御飯 みそ汁 白身魚の青じそ天ぷら いんげんの生姜和え フルーツ缶 エネルギー 456kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.8g 炭水化物 73.3g カルシウム 108mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1559kcal たんぱく質 53.4g 脂質 37.1g 炭水化物 264.6g カルシウム 760mg 食塩相当量 5.9g
2023/9/29 (金)	御飯 みそ汁 玉子と絹さやの炒め物 ほうれん草の辛子和え 漬物 牛乳 エネルギー 465kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.4g 炭水化物 68.5g カルシウム 408mg 食塩相当量 2.2g	菜めし御飯 みそ汁 さばの塩焼き 金平ごぼう フルーチェ エネルギー 493kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.6g 炭水化物 72.9g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.6g	お月見ま んじゅう エネルギー 91kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.3g 炭水化物 20.8g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 炒り鶏 さつまいもサラダ 漬物 エネルギー 491kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.3g 炭水化物 90.3g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 1540kcal たんぱく質 62.1g 脂質 38.6g 炭水化物 252.5g カルシウム 590mg 食塩相当量 6.3g
2023/9/30 (土)	御飯 みそ汁 肉詰めいなり煮物 カリフラワーのレモン醤油和え のり佃煮 ジョア エネルギー 418kcal たんぱく質 15.2g 脂質 3.8g 炭水化物 82.5g カルシウム 771mg 食塩相当量 2.0g	御飯 みそ汁 豚肉のガーリックソテー 冬瓜とかにかまの煮浸し フルーツ エネルギー 504kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.5g 炭水化物 78.6g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.4g	甘酒 エネルギー 132kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 29.7g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 コンソメスープ しいらのトマトソースかけ なすの油淋和え 煮豆 エネルギー 525kcal たんぱく質 23.9g 脂質 10.5g 炭水化物 88.2g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1579kcal たんぱく質 59.6g 脂質 29.1g 炭水化物 279.0g カルシウム 915mg 食塩相当量 5.8g
2023/10/1 (日)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー もやしサラダ たいみそ 牛乳 エネルギー 494kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.6g 炭水化物 75.8g カルシウム 337mg 食塩相当量 2.2g	シーフードピラフ コンソメスープ シャーマンポテト フルーツ エネルギー 407kcal たんぱく質 15.6g 脂質 4.4g 炭水化物 80.5g カルシウム 116mg 食塩相当量 2.6g	コーヒー 牛乳 エネルギー 63kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.8g 炭水化物 30.3g カルシウム 171mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ 根菜の炒り煮 かぶのゆず和え エネルギー 490kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.0g 炭水化物 84.4g カルシウム 125mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1454kcal たんぱく質 49.9g 脂質 31.8g 炭水化物 271.0g カルシウム 749mg 食塩相当量 7.6g